13.031 Sójové kocky s hlivou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
sójové kocky			2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50
olej			0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90
cibuľa			0,80	0,68	1,00	1,85	1,50	1,28
hliva čerstvá			0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27
rasca			0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
soľ			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
drvené rajčiaky			0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
múka hladká			0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g			140		170		195	

Receptúra

Výrobný postup

Sójové kocky necháme vo vode nabobtnať. Na oleji opražíme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú, umytú, pokrájanú hlivu, rascu, sójové kocky, soľ, podlejeme mierne vodou a dusíme. Zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme drvené rajčiaky, dochutíme soľou, mletým čiernym korením a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	695	167	9,80	9,2	3,7	9,8	2,9	55,1	1,0	0,001	0,1	0,1	1,8	0,5
C	856	205	11,24	11,6	4,9	12,2	3,5	66,6	1,2	0,002	0,1	0,1	3,3	0,6
D	959	230	12,57	13,0	5,5	13,7	3,8	72,3	1,3	0,002	0,2	0,1	2,8	0,7